

MENTA50+



GUÍA DEL

USUARIO

Aprender a emprender acciones para la aptitud mental y el bienestar durante el envejecimiento

# Guía del usuario de MENTA en línea

TREBAG LTD

# **Guía del usuario de MENTA en línea**

**© 2014, Consorcio de MENTA50+**

Aprender a emprender acciones para la aptitud mental y el bienestar  
durante el envejecimiento

[www.menta50plus.eu](http://www.menta50plus.eu)

**Presentación y diseño:**

Trebag Ltd./Anna Linda Orosz

# Índice

Introducción .....	1
Objetivos .....	2
Descripción general .....	3
Logotipo .....	3
Descripción funcional .....	4
Sobre los Iconos del Idioma .....	4
Icono de la página de inicio .....	5
Encabezamientos superiores .....	5
Perfil .....	7
Perfil y funciones de los profesores .....	7
Juegos .....	9
Iconos generales .....	9
Progreso frente a competición .....	9
Tipos de juegos .....	9

## Introducción

Menta en línea es una plataforma en línea, que se presenta como material complementario del Manual Menta para el fomento de la aptitud mental y el bienestar en la edad avanzada.

Los juegos de esta plataforma están destinados a ayudar a que los participantes, de manera lúdica y creativa, obtengan conocimiento sobre nuevas competencias o mejoren en lo que ya saben. Tienen mucho en común con los juegos educativos, a la vez que sirven a una escala más amplia de público con independencia de su edad.

**Vamos a construir un centro comunitario.** Para crear esta plataforma, en primer lugar necesitamos un lugar ya existente, un lugar real para proporcionar un lugar imaginario donde se desarrolle Menta en línea. El Reino Unido dispone de numerosos centros comunitarios donde la edad no es un obstáculo a la hora de aprender cosas nuevas o de activar la vida social de cada uno. Ahí surgió nuestra idea para que nuestro juego se desarrolle en un centro comunitario: nuestro modelo de centro comunitario se inspira en Higham College (en Inglaterra) un reconocido centro líder en la educación de adultos.



La plataforma en línea es el fruto del programa Lifelong Learning Programme "Menta 50 + | Aprender a emprender acciones para la aptitud mental y el bienestar durante el envejecimiento", que financia la Comisión Europea.

## Objetivos

**El material en línea** se ha diseñado principalmente para los dinamizadores, monitores, profesores y cuidadores con el fin de contribuir al trabajo diario de quienes tratan con adultos mayores, pero igualmente pueden utilizarlo también usuarios individuales y grupos.

### MENTA 50+

*Esta web les ofrece nuevos aprendizajes y técnicas de entrenamiento basados en juegos en línea para el mantenimiento de la capacidad mental de las personas mayores de 50 años o más.*



## Menta en línea: ¿para QUIÉN?

- La plataforma en línea complementa el Manual Menta, que se ha desarrollado en el marco del proyecto mencionado anteriormente. Juntos forman un material completo para entrenar las funciones esenciales del cerebro en la edad avanzada.
- Los dinamizadores pueden utilizarlo como un conjunto de herramientas alternativas que les permite introducir nuevas perspectivas en su trabajo con las personas mayores de 50 años.
- Los adultos mayores pueden entrenar de nuevas maneras sus funciones cerebrales cognitivas, con lo que obtienen conocimiento sobre cuestiones técnicas y mejoran sus competencias informáticas básicas.

## Descripción general

Al entrar en la página web se llega a la "puerta del centro comunitario", en la página principal. Tiene cinco espacios principales comunes: Sala de reuniones, Gimnasio, Biblioteca, Jardín y Cocina. Las cinco salas representan diferentes ámbitos de la vida, pero todos tienen una influencia significativa en la salud mental. Las habitaciones cuentan con uno o más ejercicios de entrenamiento para los jugadores (accesibles solo después de registrarse e iniciar sesión).

Los dinamizadores y jugadores pueden seleccionar los juegos basándose en las recomendaciones (en Antecedentes psicológicos, aclarando los efectos específicas del juego) o, simplemente, de acuerdo con sus intereses particulares. Con la práctica de estos juegos los jugadores pueden desarrollar las funciones cognitivas indicadas.

Los jugadores también encontrarán consejos y sugerencias para un mejor uso de Menta en línea, indicaciones sobre conexiones entre los juegos en línea y el Manual Menta, además de una galería de enlaces sobre sitios web relacionados de interés.



### Logotipo

El de la izquierda es el logotipo de la plataforma de juegos de Menta 50+ en línea, que proviene del logotipo del proyecto Menta 50 +, a la derecha.



\* **Capítulo**  
**4**

## Descripción funcional

Abajo puede verse la página principal de Menta Online. Proporciona la información básica sobre los objetivos principales de la plataforma en línea (**en los recuadros de información grises**), ofrece información adicional sobre el Consorcio del Proyecto (**Quiénes somos**) y facilita el Manual Menta (**Manual**) y esta Guía del Usuario (**Cómo funciona**) en formato pdf para su descarga.



### Sobre los Iconos del Idioma

Los jugadores pueden escoger su opción lingüística en la línea superior. Las dos primeras páginas pueden visitarse en todos los idiomas.



### Nota

Al registrarse, los Usuarios pueden seleccionar solo un idioma.

JUEGOS >> Lleva a la segunda página, a la vista superior del Centro Comunitario.

**Vista superior del Centro Comunitario.** En la imagen de abajo se pueden ver las 5 habitaciones del Centro Comunitario, cada una de las cuales representa algo diferente. Al hacer click sobre el nombre de una habitación llegas a ella. Las habitaciones son:

- Sala de reuniones- redes sociales y puesta a punto mental
- Gimnasio - Actividad física y puesta a punto mental
- Jardín - Gestión del estrés y puesta a punto mental
- Biblioteca - Puesta a punto mental
- Cocina - Nutrición y puesta a punto mental



**Icono de la página de inicio**

Este icono representa la página de inicio de los Juegos de MENTA. Haciendo click sobre ella, automáticamente te trae de vuelta a la primera página que representa la Casa Comunitaria.

**Encabezamientos superiores**

La línea superior ofrece varias opciones para aprender más sobre la puesta a punto mental.



El primer encabezamiento de la izquierda refleja las conexiones entre el Manual Menta y Menta Online.

### *Historial psicológico*

El segundo en la línea superior trata sobre el efecto general del juego sobre las funciones cognitivas y cómo los psicólogos explican la importancia de entrenar el cerebro a edades avanzadas.

### *Enlaces*

Aquí se encuentra una lista de vínculos, todos conectados con la salud mental y la puesta a punto mental, pero desde diferentes puntos de vista. Esta galería de enlaces es el fruto de la investigación documental de los Socios del Proyecto Menta. Se pueden tomar como recomendaciones o como fuente de creatividad, un aperitivo informativo en varios idiomas para aprender más sobre el tema.

### *Pistas y consejos*

Bajo este encabezamiento se encuentran ideas sobre cómo hacer uso de Menta Online en tu trabajo cotidiano.

[Manual](#)[Historial psicológico](#)[Enlaces](#)[Pistas y consejos](#)[Login](#)[Registro](#)

## Encabezamientos en 2ª línea

**Para realizar los juegos**, primero hay que hacer click sobre el Registro o Login (acceso), dependiendo de si es la primera vez que visitas el Juego o si tú ya te has registrado.

### *Login*

Los juegos están a disposición de los jugadores solo en modalidad de acceso (login). Por tanto, para acceder a ellos se debe introducir el nombre de usuario y clave de acceso, si la persona ya se ha registrado previamente.

### *Registro*

Se puede hacer directamente el registro pulsando en este encabezamiento. ¡Cuidado con el idioma y el estatus (profesor o usuario) que se escoge!

## Acerca del proceso de registro

Para comenzar el registro es preciso cumplimentar los campos que siguen. Sugerimos utilizar un apodo o nombre aceptable como **nombre de usuario**, ya que aparecerá más adelante, en el juego introductorio (Escritorio/Sala de reuniones).

Apellido

Nombre

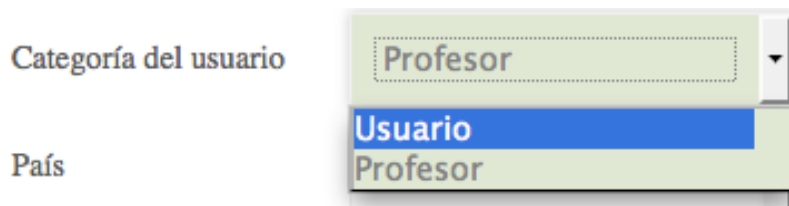
Nombre de usuario

Dirección de correo

Clave de acceso

Repita la clave de acceso

Aquí se puede elegir entre registrarse como Profesor o como Usuario. Solamente los profesores pueden crear grupos y comenzar el juego de mesa "Vuelo Social".



La selección del país definirá el idioma que se empleará en los juegos. Por ejemplo, si se selecciona como país "Austria", cuando el usuario inicie la sesión accederá automáticamente a la versión alemana de Menta en línea.

País



### A la atención de los profesores

Los profesores pueden crear grupos con usuarios registrados en el mismo país y que no pertenezcan aún a otro grupo.

#### Nota

Los grupos pueden ser integrarlos únicamente usuarios registrados en el mismo país.

### Perfil

Una vez registrado, cada usuario recibirá automáticamente un perfil. El perfil se puede editar (nombre, contraseña). En numerosos juegos, los jugadores cuentan con la posibilidad de grabar el resultado de su trabajo (por ejemplo, "Bodegones" en la cocina o "Mi yo artístico" en el Jardín). Estas imágenes se almacenan en el perfil del usuario.

### Perfil y funciones de los profesores

En el perfil del profesorado encontrará un espacio especial denominado "Funciones de los profesores" (en el extremo izquierdo de la pantalla), desde donde puede gestionar equipos a través de las siguientes funciones:



- Creación de un grupo
- Comprobación de los grupos existentes en "Mis grupos"
- Iniciar juegos (por ejemplo, en la Sala de reuniones, "Vuelo social")

## Juegos



### Iconos generales

El icono que muestra una **casa** (a la izquierda) lleva a la página principal, donde se encuentran las cinco habitaciones

El icono de **información** (a la derecha) ofrece información general sobre los juegos de las habitaciones.

### Progreso frente a competición

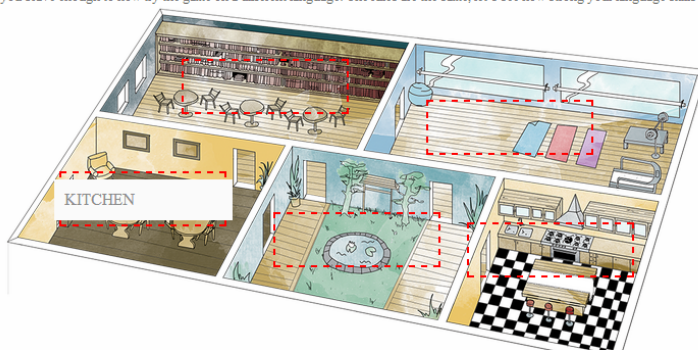
Los juegos de Menta en línea no son juegos competitivos. Estos juegos fomentan el autodesarrollo y la autoevaluación. Algunos juegos implican una limitación de tiempo, mientras que otros permiten conocer el número de respuestas correctas (juegos de preguntas y respuestas).

### Tipos de juegos

**Arrastrar y soltar palabras e imágenes** Deben combinarse palabras e imágenes en función de su significado. En estos juegos, los jugadores pueden elegir entre las diferentes opciones de idiomas (haciendo clic en las banderas nacionales que se encuentran en la parte inferior). Los resultados se pueden comprobar haciendo clic en "Evaluar".

- GARDEN
- GYM
- MEETING ROOM
- LIBRARY

Drag and drop the names of the rooms to the right place on the picture! After you have placed all of them, evaluate your trial!  
 Are you brave enough to now try the game on a different language! The rules are the same, let's see how strong your language skills are!



**Preguntas y respuestas**

Una serie de cuestiones informativas organizadas por temas ayuda a los jugadores a poner a prueba sus conocimientos acerca de la nutrición saludable (en el espacio Cocina, juego "Jardín del Conocimiento") y las habilidades sociales y de comunicación asertiva (en el espacio Sala de reuniones, juego "Vuelo social"). El jugador tiene que encontrar la respuesta correcta o la respuesta errónea siguiendo las instrucciones del juego.

Por ejemplo, al elegir una respuesta (marcar y enviar), el juego evalúa su corrección resaltándola en color verde (correcto) o en rojo (incorrecto). En caso de que la respuesta sea correcta, el jugador acumulará una fruta (p. ej., una manzana) en su almacén. Las frutas aparecerán en el almacén (cuadrícula de la columna derecha) tras responder a la última pregunta.

Manual
Historial psicológico
Enlaces
Pistas y consejos

¿Usted es lo que come, lo sabía?  
 Vamos a jugar para descubrirlo.  
 Elige un ejercicio.

COCINA

¡Haga la prueba y elija la respuesta correcta! Si lo realiza bien, puede llenar rápidamente su despensa! ¡No olvide evaluar cada respuesta

Su cuerpo necesita fruta. ¿Es mejor optar por?:

frutas enteras  
 caramelos de fruta

jugos

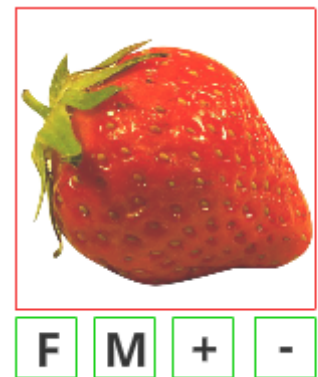
Enviar

[GAME\_KITCH]


**Extras de los ejercicios de preguntas y respuestas:** El juego "Jardín del conocimiento" está relacionado con el juego "Bodegones". Cuantas más preguntas se responden correctamente, más frutas se guardan en el almacén. Las frutas del almacén se pueden utilizar para crear esculturas artísticas de frutas y verduras en el juego "Bodegones".



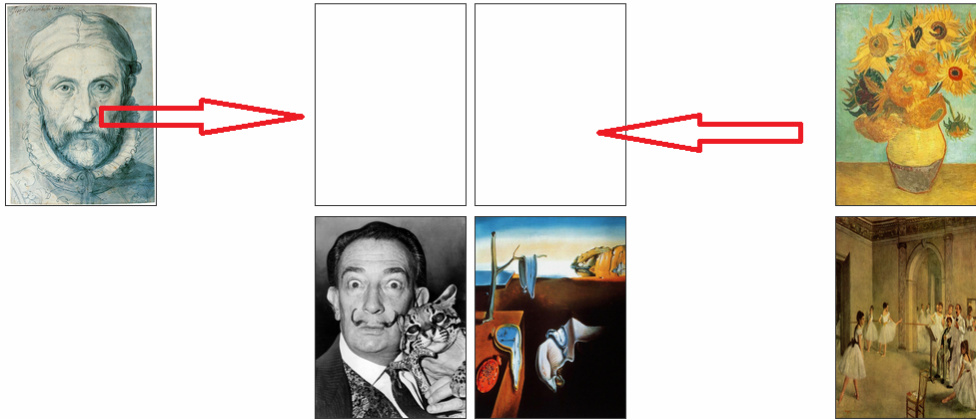
**Crear mediante arrastrar y soltar** Los jugadores pueden crear imágenes a partir de piezas de mandalas (Jardín, "Mi yo artístico") o de frutas y verduras (Cocina, "Bodegones"). Al hacer click en un objeto escogido a la derecha (imagen superior), este aparecerá en el tablero de dibujo. El objeto puede moverse mediante instrucciones (F M + -), como se describe en la caja de información del juego (F para girar, M para moverla, y más y menos para cambiar el tamaño).



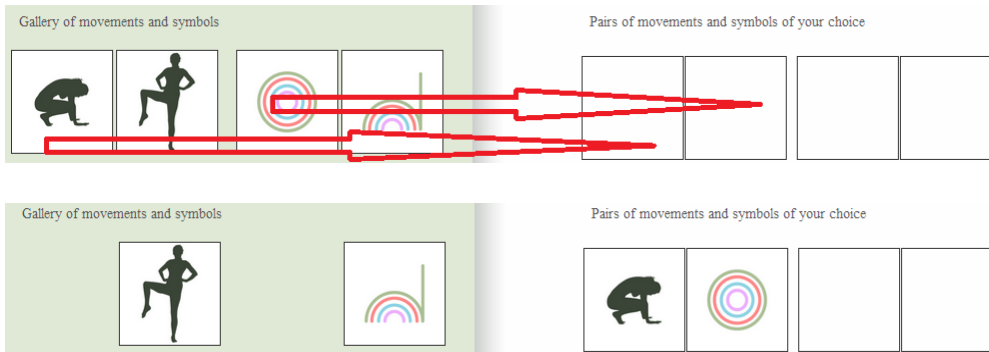
En "Mi yo artístico" los jugadores encontrarán varias fuentes de inspiración (música, mandalas, imágenes agradables y sus propias imágenes).

**Localizar la pareja** Los jugadores deben encontrar las fichas de la columna de la izquierda que encajan con las de la derecha, situándolas en medio con el método de arrastrar y soltar (Cocina, "cóctel artístico" y Gimnasio, "Gymbo"). Una vez que se haya decidido las opciones, se hace click en "Evaluar" en la parte inferior de la pantalla para comprobar si las respuestas son correctas. Se mostrará el porcentaje de respuestas correctas.

Pair the paintings with their painters!



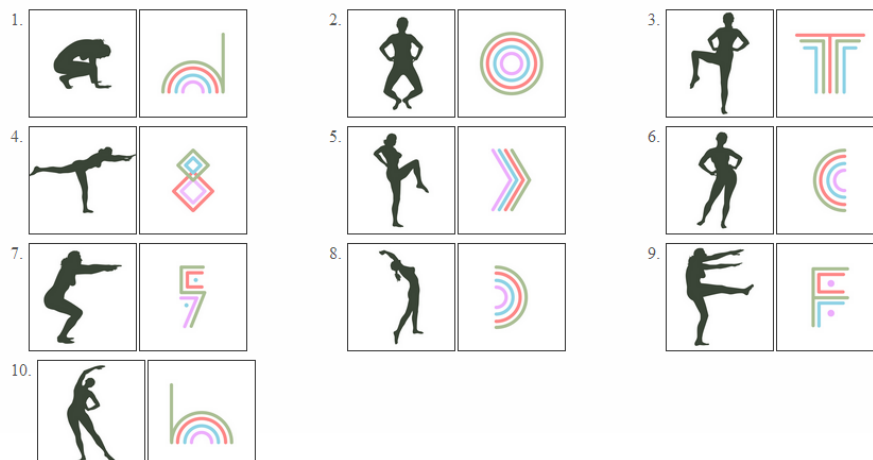
En "Gymbo", los jugadores deben emparejar símbolos y movimientos (usándolos todos) de acuerdo con sus preferencias, para más tarde aprender de memoria estas parejas en un plazo determinado de tiempo.



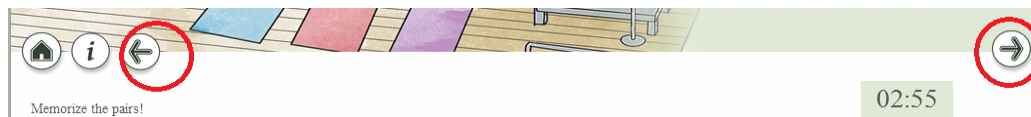
A continuación, los jugadores dispondrán de tres minutos para memorizar todas las parejas.

Memorize the pairs!

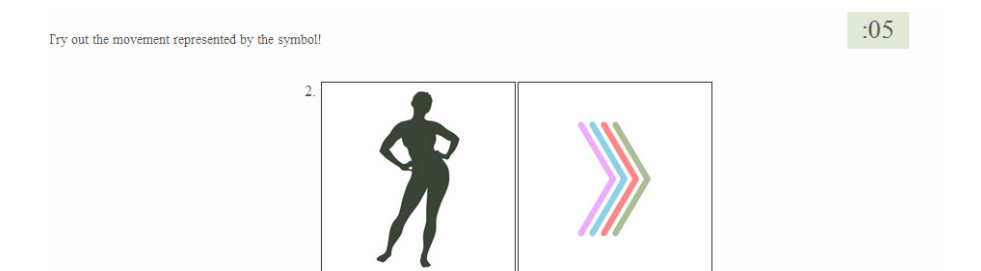
02:55



En caso de que los jugadores necesiten menos de tres minutos para memorizar los pares, la flecha hacia la derecha (situada debajo del encabezamiento) los llevará al siguiente paso de este juego. En caso de que quisieran volver a emparejar los símbolos y los movimientos, la flecha hacia la izquierda (situada debajo del encabezamiento) les lleva de nuevo a la página anterior.



En el siguiente paso, los jugadores tendrán cinco segundos para probar cada movimiento, todavía podrán ver el símbolo correspondiente al lado de la ilustración relativa al movimiento.



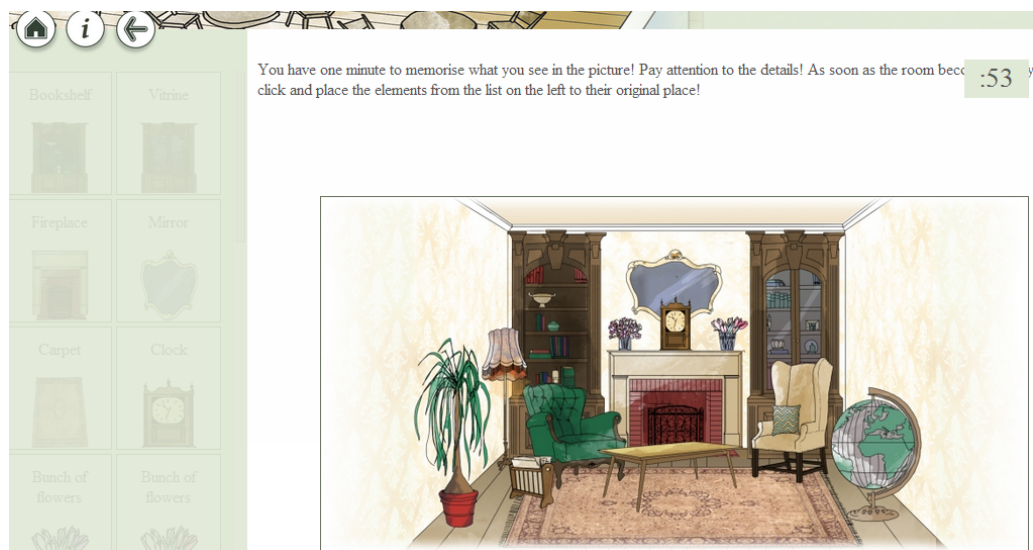
El último paso consiste realizar los movimientos únicamente de acuerdo con los símbolos, que aparecen en la pantalla en orden aleatorio. Dispondrán de ocho segundos para cada uno.



El signo de interrogación ofrece una pista a los jugadores en caso de que no puedan recordar el movimiento correspondiente; al hacer click en él encontrarán el símbolo del movimiento con el que se empareja.

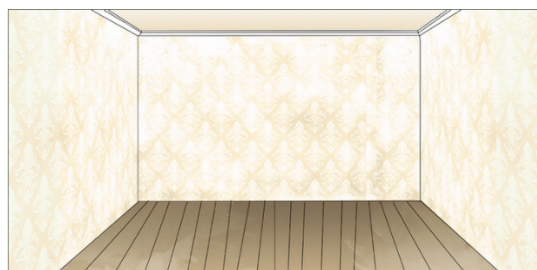
**Reconstrucción de memoria con arrastrar y soltar** En el ejercicio "Memorypoly", situado en Biblioteca, los jugadores tendrán que utilizar el método de arrastrar y soltar para volver a construir una habitación. Tras un período de memorización de 60 segundos (del interior y de sus elementos), la imagen inferior desaparecerá. Los jugadores precisarán reconstruirla en una habitación vacía haciendo click primero en

los elementos (en el almacén de muebles, que se encuentra en la columna izquierda) para colocarlos en su posición originaria mediante el método de arrastrar y soltar.



Puede utilizar la barra de desplazamiento en el almacén para ver todos los elementos.

En el juego "Agencia de diseño" de la Biblioteca, los jugadores pueden rediseñar el interior de la habitación como deseen, siguiendo su propia inspiración. No hay límites de tiempo ni juicios relativos a un buen o a un mal diseño, todo está en manos del jugador.



**Juego de mesa**

En Sala de reuniones, "Vuelo social" ofrece la oportunidad de trabajar en grupo jugando en equipo. Este juego pueden iniciarlo los dinamizadores solamente (convenientemente registrados como profesores). Para obtener más información, consulte Registro. Los profesores registrados pueden crear grupos mediante el acceso a la plataforma donde se encuentran las funciones del profesor.



[Página principal](#) - [Formar un equipo](#) - [Mis equipos](#) - [Iniciar el juego](#)

Los profesores pueden iniciar el juego siguiendo estos pasos:

- Crear un grupo ofrecerá la posibilidad que los usuarios formen un equipo (de un mismo país y que no pertenezcan a otros grupos todavía).
- En "Mis grupos", el profesor puede ver los grupos ya existentes y sus miembros. Además, es posible modificar aquí los componentes de los grupos.
- El profesor comienza el juego de mesa mediante la opción "Empezar juego".

El juego de mesa aparecerá en la pantalla individual de cada miembro del grupo.



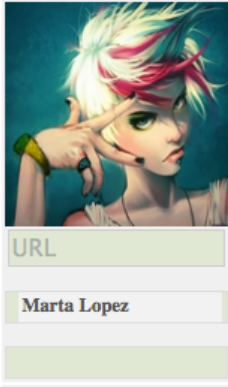
Los jugadores se representan mediante figuras de colores. En el punto de partida se encuentran situadas todas las fichas, por lo que solo se verá una de las fichas. Lo mismo ocurre en el caso de que coincida más de una ficha en una misma casilla del tablero de juego.

Pasos del juego:

> Haga clic en el dado para empezar > El dado muestra un número, y el jugador ha de contestar una pregunta. Si el jugador responde correctamente, puede avanzar tantas casillas como indique el dado. Si la respuesta es incorrecta el jugador no puede avanzar > Cuando el dado cambia de color, esto es señal de que es turno de otro jugador (el color del dado coincidirá con el color de la ficha del jugador).

**Tablero**

Para participar, los jugadores han de pertenecer a un grupo (administrado por el profesor).



Cada jugador conocerá quiénes son sus compañeros (que deben pertenecer al mismo grupo) mediante las tarjetas de visita. Mediante el método de arrastrar y soltar, los participantes han de colocar en cada tarjeta el nombre de cada compañero de juego. Por ejemplo, Nombre: Marta López; Nombre de usuario: Martalopez.

Cada jugador podrá colocar sobre su tarjeta un enlace (mediante el icono del globo terráqueo), que represente su campo de interés. Los demás miembros del grupo pueden visitar sitios de interés haciendo click en el icono del globo terráqueo del resto de usuarios (La dirección del enlace se puede ver haciendo clic en "Editar" (a la derecha).

También es posible imprimir el tablero haciendo click en "Imprimir".

